



旬の素材を活かして!!

こだわリ ブリ大根

「師走」に旬を迎える「鰯(ブリ)」と寒さが甘みを強くする大根は冬の定番。ブリのアラは、お求めやすい価格で売っているので家計にも大助かり!! 臭いが苦手という方でも、嫌な臭いを封じ込める我が家の絶品レシピをご紹介します。



《材料》4 人分

ブリのアラ(切り身でもOK)..... 約500g
大根..... 1/2本
塩..... ひとつかみ
米..... ひとつかみ
ショウガの薄切り..... 5~6枚
ゆず..... 適量

A	だし汁...	300cc	B	酒.....	100cc
	酒.....	100cc		みりん...	大さじ2
	みりん...	50cc		醤油.....	大さじ2
	醤油.....	50cc		砂糖.....	大さじ1
	砂糖.....	大さじ2		C	みりん...

作り方

1

ブリのアラを適当な大きさ(5センチ角程度)に切り、ひとつかみの塩をまぶし、30分おきます。



2

熱湯(1し程度)をかけたあと、しっかりと水洗いをします。

臭みを抜く
ポイント1

このとき必ず熱湯を使つて下さい。水洗いはしっかりと行い、特に血合いの部分と残っているつなぎをしっかりと落としてください。「歯ブラシ」を使うと便利です。



3

大根は幅2センチの輪切りを半分にして、お湯に米をひとつかみ入れた鍋で15分間煮ます。その後よく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取っておきます。



4

鍋にブリのアラとAとショウガの薄切りを入れ、30分煮ます。煮立ったらアクをすくって下さい。

5

Bの調味料を追い足します。

臭みを抜く
ポイント2

AとBを合わせたもので最初から煮ても結構ですが、追い足して酒と醤油の風味を利かせることで臭みが更に気にならなくなります。

6

大根を加えて弱火で30分煮込み、Cを回し入れて強火でさっと煮立たせます。



しみしみ
ポイント

このとき煮込みは、弱火でOK。強火でぐつぐつ煮ると、かえって大根にだしが染み込みません。

7

器に盛り付け、ゆずの皮の千切りを添えてお召し上がりください。

ブリの選び方

皮に艶があって、白身の部分がピンク色になっていないものを選んで下さい。

大根の選び方

毛穴が少なく、ハリがあって艶のあるものを選んで下さい。